

LIIKE ON LÄÄKE!

Jo yksi liikkumiskerta päivässä saa aikaan hyviä vaikutuksia koko kehossa:

- Mielialasi kohenee.
- Ajatuksesi terävöityvät.
- Stressin tunteesi kevenee.
- Nukut paremmin.

Kevyttä liikuskelua kannattaa tehdä usein, varsinkin jos muuten liikkuu vähän. Kevyt liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Mielekäs puuha hoitaa myös mieltä.

IDEOITA KUNNON KOHOTTAMISEKSI

Nautitko jostain tietyistä liikunnasta? Lisää sitä elämääsi! Oletko ajatellut kokeilevasi uutta liikuntalajia? Kokeile nyt! Arkiset askareesi ovat tärkeitä liikunnan vuoksi. Arvosta niitä!

Jos kaipaat tekemistä, niin tässä on keväisiä ideoita:

- Juokse tarjousten perässä.
- Käy katsomassa jäätilanne.
- Etsi viisi kevään merkkiä.
- Kokeile tuolijumppaa.
- Ramppaa rappusissa.
- Käy puutarhassa tai puutarhaliikkeessä.
- Pelaa pingistä tai koronaa.
- Sovi tapaaminen ulos.
- Hiihdä tai sauvakävele.
- Poikkeaa tutulta polulta.
- Liikuta läheistäsi.
- Etsi lähiseudun suojaisin kohta ja nauti kuppi kuumaa.

Lähde: Liikkuminen. UKK-instituutti.
CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021

RyhmäRenki.fi

MAALISKUUN KUNTOKORTTI



Kuva: PicWizard

NIMI _____ VUOSI _____

Miten haluat kohottaa omaa kuntoasi maaliskuussa?

**Merkitse laatikkoon päivän kohdalle,
miten liikut tai mitä teit voitisi hyväksi.
Voit myös kirjoittaa, kuinka paljon aikaa kului.**

1.3.

2.3.

3.3.

4.3.

5.3.

6.3.

7.3.

8.3.

9.3.

10.3.

11.3.

12.3.

13.3.

14.3.

15.3.

16.3.

17.3.

18.3.

19.3.

20.3.

21.3.

22.3.

23.3.

24.3.

25.3.

26.3.

27.3.

28.3.

29.3.

30.3.

31.3.

Arvioi lopuksi, miten hoidit kuntoasi maaliskuussa.
